

まなびの扉

令和2年度

自力整体でセルフケア・春

自分の体を自分自身でケアします。

人とは比べず、頑張らず、心地よさを感じながら

「自分の力」で歪みをと整え「自然治癒力」を高めましょう。

日にち ~~4/16-30~~ 5/14・28 6/11・25

7/2・9・16 (木曜日/全7回)

※新型コロナウイルスの感染状況をみて、回数を変更しました。
また今後の状況によっては変更になる場合がありますので、
ご理解のほどよろしくお願いいたします。

時 間 13時30分～15時



【会 場】 根本交流センター 遊戯室

【対 象】 どなたでも

【講 師】 神ノ川惟香子(自力整体ナビゲーター)

【参加料】 ~~4,500円~~ 3,500円

【持ち物】 水分、タオル、ヨガマット(貸出有)

【申込み】 3月5日(木)9時から窓口 10時から電話受付可

お問合せ:根本交流センター 0572-27-5500